



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS SYIAH KUALA
UPT. PERPUSTAKAAN

Jalan T. Nyak Arief, Kampus UNSYIAH, Darussalam – Banda Aceh, Tlp. (0651) 8012380, Kode Pos 23111
Home Page : <http://library.unsyiah.ac.id> Email: helpdesk.lib@unsyiah.ac.id

ELECTRONIC THESIS AND DISSERTATION UNSYIAH

TITLE

MOTIVASI INSTRINSIK MASYARAKAT DALAM MENGIKUTI SENAM AEROBIK DI STADION HARAPAN BANGSA BANDA ACEH TAHUN 2015

ABSTRACT

ABSTRAK

Kata kunci: Motivasi, Masyarakat dan Senam Aerobik.

Penelitian yang berjudul “Motivasi instrinsik masyarakat dalam mengikuti senam aerobik di Stadion Harapan Bangsa Banda Aceh tahun 2015. Senam aerobik merupakan aktivitas fisik yang dapat memacu jantung dan peredaran darah serta pernafasan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kegiatan senam aerobik diikuti oleh berbagai kelompok masyarakat. Berbagai motivasi muncul dari masyarakat dalam kegiatan tersebut, motivasi instrinsik salah satu motivasi yang erat hubungannya dengan kegiatan senam aerobik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi instrinsik masyarakat dalam mengikuti senam aerobik di Stadion Harapan Bangsa Banda Aceh tahun 2015. Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif sedangkan jenis penelitian adalah penelitian deskriptif. Adapun yang menjadi Sampel dalam penelitian ini adalah masyarakat yang mengikuti senam aerobik di Stadion Harapan Bangsa berjumlah 45 orang. Alat pengumpulan data dilakukan dengan angket (kuesioner) dan pengolahan data dilakukan dengan menggunakan statistik sederhana dalam bentuk perhitungan persentase. Hasil analisis data menunjukkan bahwa motivasi instrinsik masyarakat dalam mengikuti senam aerobik di Stadion Harapan Bangsa Banda Aceh tahun 2015 sebagai berikut: 1) Berdasarkan indikator ingin tahu 99,985% masyarakat pada umumnya ingin mengetahui manfaat dan pentingnya olahraga aktifitas senam terhadap kebugaran jasmani. 2) Berdasarkan indikator penghargaan 99,984% masyarakat pada umumnya dapat menikmati hasil dari aktifitas senam yang mereka ikuti. 3) Berdasarkan indikator semangat 99,982% masyarakat pada umumnya sangat berantusias dalam mengikuti aktifitas olahraga senam aerobik ini. Dengan adanya penelitian ini diharapkan kepada masyarakat dapat memotivasi dirinya untuk selalu hadir dalam mengikuti olahraga senam aerobik dan dapat menjaga silaturahmi yang baik sesama masyarakat dalam mengikuti senam aerobik di Stadion Harapan Bangsa Banda Aceh.